

1. 단기상담의 개요



1 단기상담의 개요

1 단기상담의 필요성

- 급속한 현대 사회의 흐름에 따라 상담을 받고자 하는 내담자의 수는 증가하였으나 그에 비하여 상담자의 수는 제한되어 있어 단기간에 상담을 받고자 하는 경향이 늘어났다. 그리고 상담 기간이 길어짐에 따라 상담 비용과 함께 상담에 참여해야 하는 시간이 늘어나는 것에 대해 내담자의 부담이 커지게 되어 단기상담을 더욱 선호하게 되었다.
- 내담자들은 자신의 문제가 보다 짧은 기간에 신속히 해결되기를 원하게 되었으며 전통적인 장기상담에서 목표로 하는 과거 경험의 탐색과 성격의 재구성을 기대하지 않는 경우도 많아졌다.

1 단기상담의 개요

2 단기상담의 특징과 접근방법

- 단기상담의 기간에 대한 견해가 다양하지만 일반적으로 주1회를 기준으로 총25회기 미만을 단기상담으로 보는 견해가 많다.

A 상담 시간의 제한성

- 대부분의 단기상담에서 상담자들은 첫 회기에 상담 기간이 제한되어 있음을 내담자에게 말해 주는데, 이는 상담 시간이 제한되어 있다는 사실을 내담자가 현실적으로 인식하게 하면서 아울러 비교적 짧은 기간 안에 상태가 좋아질 수 있을 것이라는 희망을 심어 주는 효과가 있다.

1 단기상담의 개요

2 단기상담의 특징과 접근방법

A 상담 시간의 제한성

- 단기상담은 대개 25회기 이내에 이루어지는 것이 일반적이며, 상담 시간에 제한되어 있기에 내담자가 호소하는 문제의 본질이 무엇인지를 빠르게 판단해야 하고 핵심문제를 중심으로 내담자의 현재의 심리적 상태에 대한 분명한 평가가 초기에 이루어져야 한다. 그리고 내담자의 핵심 문제에 초점을 맞추어 구체적인 상담 계획을 수립해야 한다.

1 단기상담의 개요

2 단기상담의 특징과 접근방법

B : 상담 목표의 제한성

- 단기상담에서는 시간이 제한되어 있기 때문에 상담목표 또한 제한되어 설정된다. 즉 특정한 내적 갈등을 해소하기를 원하는지 어떤 구체적인 감정의 변화를 원하는지를 준거로 설정해야 한다.
- 대부분의 단기상담에서는 가능한 한 빨리 내담자의 문제 증상을 제거하거나 완화시키고 이전의 정서적 평형 상태를 빠른 시간 내 재정립하며, 현재 갈등의 원인에 대한 내담자 자신의 이해를 증진시켜 상담이 끝난 후에 유사한 문제가 생길 때 적용할 수 있는 대처 행동을 증진시키는 것을 목표로 삼는다.

1 단기상담의 개요

2 단기상담의 특징과 접근방법

● C : 현재 중심의 치료적 초점

- 단기상담과 같이 제한된 시간 내에 목표를 달성하기 위해서는 상담적 개입에 초점을 맞추어 집중적으로 할 필요가 있다. 일반적으로 단기 상담에서 상담 초점은 내담자의 현재의 문제 증상, 반복적으로 문제를 일으키는 대인 관계 등에 맞추어 진다.
- 과거의 사건이나 역사보다는 주로 내담자가 인간관계에서 현재 느끼고 있는 감정과 정서에 주목하여 상담 장면이 '지금-여기'에서 내담자의 감정과 행동에 주목한다. 또한 내담자가 이후에 어떤 행동을 취하는 것이 바람직한지를 살펴보면서 상담의 성과에 관해서는 최초로 상호 합의한 목표를 비교·검토하여 판단한다.

1 단기상담의 개요

2 단기상담의 특징과 접근방법

D: 상담자의 즉각적이고 적극적인 개입

- 단기상담에서는 내담자의 문제에 대해 즉각적이고 신속한 개입이 이루어진다. 이는 내담자의 문제 증상이 만성화되는 것을 방지하고 내담자들에게 즉각적인 정서적 지원을 제공함으로써 특히 정서적 위기 상황에 있는 내담자에게 도움을 줄 수 있다.
- 상담자는 내담자보다 말을 더 많이 하고 상담에서 중요한 초점을 유지시키며, 직접적인 해석을 하고, 즉각적인 정서적 지원 및 안내의 역할을 하며, 내담자가 실천해야 할 행동 계획을 수립하고, 과제를 할당하며 건설적인 삶의 가치관을 가지도록 격려하는 것 등의 적극적인 개입을 추진한다.

1 단기상담의 개요

2 단기상담의 특징과 접근방법

∴ D : 상담자의 즉각적이고 적극적인 개입

- 상담자는 내담자의 핵심 문제를 빠른 시간 내에 평가할 수 있어야 하고 내담자와의 관계를 신속히 형성하는 능력이 뛰어나야 한다. 그리고 상담기법을 보다 융통성 있게 적용할 수 있기 위해서는 보다 상담 실제의 경험이 풍부하여야 한다.



1 단기상담의 개요

2 단기상담의 특징과 접근방법

·E· 문제 해결적 접근

- 단기상담에서는 내담자가 처음 상담을 받으러 왔을 때 제시하는 주 호소 문제를 중요시하고, 내담자의 핵심적인 문제 증상을 표적으로 결정하여 상담해 나간다. 특히 내담자의 주 호소 문제를 주목하고 정교화 하여 핵심 문제로 접근해 나가는 것은 내담자의 문제 해결에 필수적이며 상담의 성패를 좌우하는 과정이다.

따라서 단기상담에서는 내담자가 처음 언급하는 주 호소 문제를 우선적으로 다룬다. 이러한 신속한 문제 해결의 과정을 통해 내담자는 상담에 가지고 온 기대를 충족하고 상담 결과에 대한 희망을 갖게 된다.

1 단기상담의 개요

2 단기상담의 특징과 접근방법

∴ : 긍정적인 상담자-내담자 관계

● 성공적인 단기상담을 위해서는

상담자와 내담자 간의 긍정적인 관계가 매우 중요하다.

특히 제한된 시간 내에 특정한 목표를 달성해야 하는 경우나

위기 개입이 필요한 상황에서는 이러한 긍정적 관계가

더욱더 중요시된다. 효과적인 단기상담을 위해서는 상담자가

내담자에게 진솔하고 신뢰할 수 있으며 우호적인 모습을

보임으로써 내담자의 긍정적인 측면을 북돋아 주는 것이

필요하다.



1 단기상담의 개요

2 단기상담의 특징과 접근방법

F : 긍정적인 상담자-내담자 관계

긍정적인 상담관계의 형성을 위해서
일반적으로 사용하는 기법



A 상담의 구조화

단기상담에서는 구조화를 통해서 내담자가 상담에 대해 올바른 기대감을 갖고 상담의 결과가 자신에게 유익할 것이라는 희망을 갖도록 하는 것이 중요하다. 단기상담에서는 상담기간이 제한되어 있음을 미리 내담자에게 알려 줌으로써 상담 성과에 대한 희망을 불러일으키고 동시에 상담에서 내담자가 책임감 있는 관여를 할 수 있도록 돕는 것이 필요하다.

1 단기상담의 개요

2 단기상담의 특징과 접근방법

F : 긍정적인 상담자-내담자 관계

긍정적인 상담관계의 형성을 위해서
일반적으로 사용하는 기법



B 정서적 지원 및 내담자 장점의 격려

단기상담에서는 내담자를 정서적으로 지원해 주고 내담자의 장점을 적극적으로 격려하는 것이 필요하다. 상담자가 내담자의 심리적·환경적 상황을 이해하고 있고 상담자가 진지한 마음으로 책임을 갖고 도와준다는 사실을 내담자가 경험할 수 있어야 한다. 이러한 정서적 지원을 받은 내담자는 문제를 해결하기 위한 실제적 노력과 행동을 하게 된다.

1 단기상담의 개요

2 단기상담의 특징과 접근방법

F : 긍정적인 상담자-내담자 관계

긍정적인 상담관계의 형성을 위해서
일반적으로 사용하는 기법



B 정서적 지원 및 내담자 장점의 격려

정서적 지원과 더불어 단기상담에서는 내담자가 지닌 자원 또한 장점을 조기에 발견하여 적극적으로 격려하고 강화해 주는 전략이 필요하다. 내담자 자신의 장점이 발휘될 수 있는 측면을 강화하고 내담자에게 성공 경험을 축적해 나가도록 상담자가 돕고 격려한다는 것은 단기 상담에서 내담자가 자신의 핵심 문제를 해결해 나가도록 하는 더 효과적으로 밑바탕이 된다.

1 단기상담의 개요

2 단기상담의 특징과 접근방법

F : 긍정적인 상담자-내담자 관계

긍정적인 상담관계의 형성을 위해서
일반적으로 사용하는 기법



C 직접적인 조언 및 정보의 제공

단기상담은 상담 기간이 제한되어 있고 문제 해결을 향해 상담을 진행해야 하는 까닭에 특히 조언 및 정보 제공이 중요한 상담전략이 된다. 대개 상담의 초기와 종결 전 단계에 조언 및 정보 제공이 중요한 역할을 하게 된다.

상담 초기 단계에는 상담을 시작하는 내담자의 막연한 생각을 정리해주고 초기 불안을 감소시켜 준다.

1 단기상담의 개요

2 단기상담의 특징과 접근방법

∴ F ∴ 긍정적인 상담자-내담자 관계

단기상담에서 직접적인 조언과 정보제공이 필요한 경우

- 단기상담에서 신속한 의사결정이 요구되는 경우
- 내담자가 위기적 상황에 놓여 있는 경우
- 부모 및 가족을 대상으로 한 단기상담의 경우
- 내담자의 복지를 위해 의뢰, 입원, 휴학, 훈련 프로그램 등에 관련된 조언

3 단기상담에 적합한 내담자

- 단기상담이 적합할 것인지를 결정할 때에는 내담자의 현재 문제를 비롯하여 살아온 과거력을 충분히 조사하고 내담자의 현재 문제와 현재 갈등에 대해서 명확하게 이해할 수 있어야 한다.
상담을 단기간에 끝맺게 한다는 것은 상담 작업의 주된 초점을 내담자의 현재 생활과 대인관계에 둔다는 것을 전제로 한다.
그러므로 단기상담에서는 내담자가 이 같은 현재 문제의 요인이 무엇이고 그 요인이 어떻게 서로 연결되어 있는지에 대해서 명확하게 이해할 필요가 있다.

1 단기상담의 개요

3 단기상담에 적합한 내담자

비교적 건강한 내담자

인간관계에서 소통이 잘되고 정신 기능이
능률적인 내담자일수록 단기상담에 적합하다고 볼 수 있다.



경미한 문제

내담자가 자신의 문제를 비교적 경미한 것으로
지각하고 있고 그 문제에 대한 자신의 생각을 좀 더
명확하게 정리하여 잘 해결되기를 원하는 경우에
단기상담이 더욱 효과적일 수 있다.



1 단기상담의 개요

3 단기상담에 적합한 내담자



조직체의 구성원

단기상담은 각종 조직이나 기관의 구성원에게 더 적합하다.

예) 군복무 중에 있거나 위급한 상황에 있는 군인의 경우에 상담 받을 수 있는 기회가 제한되어 있으므로 단기상담이 더 적합할 수 있다. 또한 성숙과 발달 과정에서 진로 선택과 가치관의 갈등을 경험하는 학생들도 단기상담이 효과적이다.

1 단기상담의 개요

3 단기상담에 적합한 내담자

상실

내담자의 인생에 중요한 영향을 끼친 주요 인물과 최근에 사별했거나 이별했을 경우에 단기상담을 통해서 상실에 대처를 하여 생활의 적응을 도와 줄 수 있다.

급성적 상황

단기상담은 내담자의 생활이나 지위에 최근 어떤 변화가 일어나서 내담자가 정서적인 어려움을 갖고 있을 때 적합하다. 급성적 상황 반응은 내담자가 외부 압력으로 인하여 내면에서도 변화를 경험한다.

예) 오랫동안 다니던 학교를 떠나는 전학이나 결혼에 대한 결정 등 어떤 중대한 갈등, 불확실성, 회의감을 급하게 느낄 경우 단기상담을 통해서 그 문제를 집중적으로 다루면 효과적으로 해결될 수 있다.

1 단기상담의 개요

3 단기상담에 적합한 내담자

발달 과업

임신, 출산, 자녀양육 등 부모로서의 역할을 비롯하여 은퇴, 죽음, 노화 등 인간으로서 겪는 다양한 발달 과업에 수반하는 심리적 변화를 겪는 내담자에게도 단기상담은 도움이 될 수 있다.



1 단기상담의 개요

4 단기상담의 과정

A 첫 면접

상담 시간의 제한이 있는 단기상담에서는 첫 면접은 매우 중요하다. 상담자는 내담자가 호소하는 문제와 정신 병리의 정도, 타인과 관계를 맺는 양식과 개인적 자질, 내담자에 대해 상담자가 가지는 개인적 인상을 평가함으로써 내담자의 문제가 단기상담에 적합한지를 평가해야 한다. 내담자가 상담을 통해 어떤 도움을 받고자 하고 얼마나 상담에 참여하여 변화하고자 하는지의 동기를 첫 면접에서 확인해야 한다.

1 단기상담의 개요

4 단기상담의 과정

B 단기상담의 초기

- 단기상담의 초기 단계 동안 상담자는 내담자가 자신에게 어떻게 반응하는지, 상담관계가 어떻게 발전되어 가는지를 평가한다. 상담자는 개방적이고 정직한 의사소통을 통하여 내담자를 도우려는 진실한 관심과 이해와 공감을 형성하고 긍정적인 상담관계를 형성하도록 한다.
- 상담 초기에 상담자는 내담자와 상호작용을 하는 동안 나타나는 모든 가능한 행동과 단서에 주의를 기울이는 민감성이 필요하다. 또 내담자의 문제해결에 도움이 되는 과제를 부여함으로써 내담자의 바람직한 변화를 확인하고 강화할 수 있다.

1 단기상담의 개요

4 단기상담의 과정

C 단기상담의 중기

- 단기상담이 중기로 접어들면 내담자에 대해 추가적으로 평가하고 상담계획을 수립하며 상담자와 내담자의 우호적인 상담관계가 진행될 것이다. 좋은 상담관계가 수립되고 내담자가 개선되고 있는 듯 하면 상담은 앞으로도 지속되고 좋은 결과를 얻을 가능성이 높아진다.
- 상담이 진행됨에 따라 내담자들은 자신의 사적인 문제를 보다 자유롭게 드러내는데, 이때 상담자는 내담자가 자유롭게 자신의 감정, 생각, 경험을 드러내도록 허용하고 격려하는 태도를 지녀야 한다.

1 단기상담의 개요

4 단기상담의 과정

C 단기상담의 중기

- 내담자가 상담을 취소하거나 약속을 불이행하는 문제가 발생할 수 있다. 상담 초기와 마찬가지로 이 문제를 내담자에게 분명하게 제시하고 그 이유를 탐색하면서 상담자는 문제를 내담자와 함께 논의하여 원인을 밝혀내려는 노력을 한다.
- 단기상담을 진행하는 상담자는 시시각각 상담이 어떻게 진행되고 있는지 실제로 긍정적인 변화가 일어나고 있는지를 평가하며, 상담자 자신이 무엇을 하고 있으며 내담자가 어떻게 반응하고 있는지를 평가한다.

1 단기상담의 개요

4 단기상담의 과정

D 단기상담의 종결

- 상담자는 상담을 진행하면서 종결을 염두에 두고 내담자도 언젠가는 상담이 끝날 것을 생각하게 된다. 단기상담은 시간이 제한되어 있어서 내담자들이 종결을 보다 분명하게 예견하는 경우가 많다. 이것은 오히려 바람직한 변화를 얻기 위해 노력할 수 있는 시간이 제한되어 있음을 알리기에 내담자가 상담에 대한 긍정적인 동기를 가지도록 촉진하는 요소가 된다.
- 그러나 내담자가 특정한 종결 시점을 회피하거나 모호하게 언급한다면 상담자가 그에 대해 내담자와 계획하도록 한다.

1 단기상담의 개요

4 단기상담의 과정

D 단기상담의 종결

- 단기상담의 마지막 회기에는 내담자가 처음에 상담을 받으러 왔을 때의 문제를 검토하고 그 문제를 해결하고 극복하기까지 어떤 노력을 기울였는지 그리고 어떤 변화가 있었는지를 살펴본다. 그것은 내담자가 앞으로 그 문제를 다시 겪게 될 때 어떻게 대처할지에 대해서 논의할 필요가 있다. 내담자는 앞으로 다양한 문제가 발생할 수 있음을 받아들이고, 그것을 자신의 결정과 의지로 극복해 나갈 수 있음을 다짐할 수 있다.